



TRADITIONAL TAEKWONDO UNION

Dan Seminar

i Lillesand 20. - 22. nov. 2009

Grand Master Cho Won Sup og Master Stig Einar Jakobsen ønsker dere velkommen til Dan Seminar i Lillesand 20. - 22. november 2009.

INFORMASJON

STED:

Lillesand Taekwondo Klubb
Bregnesvingen 1, 4790 Lillesand

PRIS:

Kr 600,- per person.
Frokost, lunsj og overnatting i klubbens lokaler er inkludert.
Beløpet innbetales til kontonr. 2850 21 51500

INSTRUKTØRER:

Grand Master Cho og Master Stig Einar.

BELTEKRAV:

Minimum 2. Cup

PÅMELDINGSFRIST:

Søndag, 15. november 2009

PÅMELDING SENDES TIL:

stieinja@start.no

HUSKELISTE:

Ta med sovepose, liggeunderlag, ren drakt og belte. Det er dusjmuligheter i lokalene.

PROGRAM FREDAG:

Kl. 17.00 og utover innkvartering

Det blir muligens en trening på kvelden.

PROGRAM LØRDAG:

Kl. 07.00 - 08.00 Trening 1

Kl. 08.00 - 09.00 Frokost

Kl. 09.00 - 10.30 Trening 2

Kl. 11.00 - 12.30 Lunsj

Kl. 12.30 - 14.00 Trening 3

Kl. 14.00 - 15.00 Pause

Kl. 15.00 - 16.00 Trening 4

PROGRAM SØNDAG:

Kl. 08.00 - 09.00 Trening

Kl. 09.00 - 10.00 Frokost

Kl. 10.00 - 11.00 Fysisk Test

Kl. 11.30 - 12.30 Teoriprøve

Kl. 13.00 - 14.00 Lunsj

Kl. 15.00 Slutt

PROGRAMOVERSIKT

武館
LILLESAND TAEKWON DO